

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY
PRAHA 2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

GABRIELA MICHÁLKOVÁ

FENOMÉN YOUTUBERŮ A JEJICH VLIV NA ŽÁKY 2. STUPNĚ

THE PHENOMENON YOUTUBERS AND THEIR INFLUENCE
FOR STUDENTS AT ELEMENTARY SCHOOL

vedoucí práce: Mgr. Martina Švandová, Ph.D.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé práce Mgr. Martině Švandové, Ph.D. za laskavý přístup, trefné připomínky a odborné vedení nejen při psaní této práce, ale i v průběhu celého studia. Také bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Pálenské za množství konzultací, cenné rady, trpělivost a věnovaný čas.

Prohlašuji,

že tuto bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

Datum

.....

Podpis autorky

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou absence vzoru v dospívání, kterou dává do kontextu soudobého fenoménu YouTuberů. Hledání vlastní identity je náročný proces a v dnešní době to jsou právě internetoví tvůrci, kteří jsou vzorem mladým lidem.

Práce se zabývá riziky i přínosy tohoto fenoménu, měla by sloužit jako nápomoc rodičům a především učitelům, kteří by měli mít přehled o zájmech svých žáků.

KLÍČOVÁ SLOVA

dospívání, identita, konflikt, role, rodina, virtuální realita, YouTuber, vliv, základní škola

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the problem of idol absence in adolescence, which explains in the context of YouTuber's phenomenon. Searching for the identity is a tough process and the internet's creators are idols for young people in these days.

Following bachelor thesis is about advantages and disadvantages of this phenomenon and it should be helpful for parents and especially for teachers, who should be interested in hobbies of their students.

KEY WORDS

adolescence, identity, conflict, role, family, virtual reality, YouTuber, influence, elementary school

OBSAH

Úvod	8
1 Obecný úvod do dospívání z hlediska obecné a vývojové psychologie	10
1.1 Biologické změny v dospívání.....	10
1.2 Změny v psychice dospívajícího.....	10
1.3 Sociální stránka.....	11
2 Mechanismy integrace osobnosti	13
3 Sebepojetí v období adolescence.....	15
3.1 Významy obrazu Já.....	15
3.2 Obranné mechanismy související s naším sebepojetím	16
4 Utváření vlastní identity	17
4.1 Proces individuace	17
4.2 Hledání vlastních mantinelů	18
4.3 Kladný vztah k sobě samému	18
5 Hledání sebe v kontextu rodiny a školy	20
5.1 Schopnost mluvit o svých pocitech a vliv rodinného prostředí	20
5.2 Vliv školy na utváření vlastní identity	21
5.3 Působení vrstevnické skupiny.....	22
6 Internet a sociální sítě v adolescenci	23
6.1 Síla informací.....	23
6.2 Zdánlivá anonymita	23
6.3 Stranění se novým technologiím.....	24
6.4 Vliv sociálních sítí na edukační praxi	25
7 Blog a YouTube jako veřejný deník	26
7.1 Nejčastější tematika	27
7.1.1 Jak na krásu, módu a styl	27
7.1.2 Pobavit je zásada číslo jedna.....	28

7.1.3	Co nejbliže k fanouškům.....	30
7.1.4	Společenská tematika	31
8	Tvůrce a fanoušek	33
9	Důsledky pronásledující blogery, youtubery a jejich fanoušky	34
9.1	Stírání hranic mezi veřejným a soukromým životem	34
9.2	Kyberšikana pod rouškou anonymity	34
9.3	Absence sebelásky	35
9.4	Nedostatek sociálního kontaktu	35
9.5	Závislost na online světě.....	35
9.5.1	Léčba návykového chování.....	36
10	Problematika absence vzoru	37
10.1	Hledání svého zaměření	37
10.2	Vliv vzorů na utváření identity.....	38
	Závěr	40
	Seznam citací	41
	Seznam použitých zdrojů.....	43
	Literatura.....	43
	Internetové zdroje	44

ÚVOD

Ve většině knih z oblasti obecné a vývojové psychologie se dočtete, že dospívání je především obdobím změn. Účelem této práce rozhodně není něco takového vyvracet, ba naopak z tohoto faktu vychází.

Utváření své identity je neodmyslitelně spojeno s hledáním vzorů ve svém okolí. Dnešní žáci řadu těchto vzorů hledají právě na sociálních sítích mezi internetovými tvůrci. Youtuberi jsou obrovským fenoménem a rodiče i učitelé by tomu měli věnovat pozornost. Cílem této práce je vysvětlit fenomén YouTuberů, seznámit čtenáře se základními pojmy a nastínit určitá rizika, ale i výhody, které Youtuberi do života dospívajících přinášejí.

Práce má celkem deset kapitol a je pomyslně rozdělena na dvě části. Prvních pět kapitol slouží jako obecné uvedení do adolescence. Zbývajících pět kapitol již zasazuje dospívajícího do prostředí internetu.

V mnohých kapitolách naleznete v poznámkách pod čarou citace. Ale v kapitole sedmé poznámky pod čarou slouží jako vysvětlivky uváděných pojmů. Definice jsou formulovány mnou. Jedná se o nový fenomén, proto nevznikly publikace, které by dané pojmy přesně definovaly.

Zmiňované změny u jedince probíhají hned v několika oblastech – biologické, sociální a psychické. Ve zkratce o tom pojednává první kapitola. Slouží jako obecný úvod do dospívání a poznatky čerpá z knih týkajících se obecné a vývojové psychologie, především od Marie Vágnerové.

Tyto změny otřásají integritou jedince a tím pádem na ně reaguje již zmiňovaná lidská psychika. Brání svou vnitřní jednotu různými mechanismy, o nichž pojednává druhá kapitola této bakalářské práce. Uvedené mechanismy jsou vysvětleny a následně přiblíženy na příkladech z každodenního života. Třetí kapitola hledá odpovědi na otázky: Co je to sebepojetí? Jaké jsou významy obrazu vlastního Já? Jak svou představu o sobě samém bráníme? Všechny tyto otázky jsou vztaženy na období dospívání.

Samotnému procesu individuace je věnována čtvrtá kapitola. Společně s pubertou dochází k postupnému přetváření lidské identity. Jedinec poznává své tělo, myšlenky a snaží se porozumět světu kolem sebe. Dát tomu všemu nějaký řád, najít své místo a dokázat se vymezit. Osobnost jedince je neustále v kontaktu s vnějším prostředím, které ji ovlivňuje.

V páté kapitole se dozvíte, jak je podstatná rodina, škola a vrstevníci pro hledání a tvorbu identity.

Šestá kapitola představuje masmédiu a především internet. Jeho vliv na pubescenta, ale i to, jak s tím může škola pracovat. Samotnou tematiku YouTube a seznámení s nejrůznějšími tvůrci, typy videí i jejich tvorbou najdete v kapitole sedmé.

Následující kapitola, osmá, již pojednává o vzájemném vztahu, který mezi tvůrcem a sledovatelem vzniká, což je dále rozpracováno v deváté kapitole spolu s uvedením možných rizik, které tento fenomén přináší.

Obě části práce jsou propojeny v poslední, desáté, kapitole. Ta vychází z potřeby vzoru, při hledání sebe samotného. Což dává do vztahu právě s internetovými tvůrci.

Mají vzory nějakou funkci při tvorbě vlastní identity? Měli bychom je následovat nebo se zaměřit sami na sebe? Kdo je to vlastně YouTuber, blogger, vlogger a co znamená, že například Lucka z A Cup of Style vydala nový ask? Tápete v odpovědích? Snad Vám svou práci pomůžu k jejich nalezení.

1 OBECNÝ ÚVOD DO DOSPÍVÁNÍ Z HLEDISKA OBECNÉ A VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

Dospívání je bezesporu náročným obdobím pro téměř každého jedince. Proměňují se sociální vztahy jak v úzkých, tak i širších vazbách, člověk začne zvažovat a často i postupně přehodnocovat své dosavadní názory a postoje. V neposlední řadě dochází i k množství změn v lidské fyziologii, která je nejspíš tím prvotním zrnkem, z něhož pramení další proměny.

1.1 Biologické změny v dospívání

Naše lidské tělo je hybatelem vývoje. V období dospívání dozrává řada tělesných funkcí, díky kterým začneme být schopni reprodukce. Vyplavují se pohlavní hormony, nové pocity a z toho vznikající potřeby, které zapříčiňují i změny v identitě. „*Počátkem změn je signál hypotalamu, který pod vlivem genetického programu v určitém období vývoje organismu, vyšle zprávu žlázám s vnitřní sekrecí.*“¹ V průběhu adolescence dochází i k zrání mozkových struktur a tím pádem i k vývoji lidského myšlení. Jedinec začne být schopen mnohem složitějších kognitivních procesů.

Období dospívání také doprovází markantnější rozdíly mezi pohlavími a to ne pouze z hlediska biologie. Rozdíly se stále více prohlubují i v dalších oblastech jako je sexualita, chování, kompetence a vlastnosti.

1.2 Změny v psychice dospívajícího

Dospívající začíná uvažovat o smyslu života a svého bytí. Změny v něm samotném i ve světě kolem něj vytváří chaos a on se v tom snaží najít řád a smysl. Často je s otázkami o podstatě života spojená tzv. existenciální úzkost, což je komplex obav a strachů z toho, že hledaný smysl jedinec nenajde a neví tedy, kam dále směřovat a jak se chovat.

Tyto pochyby, nejistoty a úzkosti jsou běžnou vývojovou fází v lidské psychice. Dospívající je postupně přijme jako přirozenou součást svého života a ne jako strach, který je potřeba vytlačit z vědomí. Tímto přijetím dosáhne psychické dospělosti.

Mění se i prožívání. Pro pubertu je charakteristická zvýšená citová labilita. Přichází stále větší obavy z názoru druhých lidí. Spolu s množstvím změn na těle jedinec přirozeně inklinuje k tomu, že se stále více zajímá, co na dané proměny říká jeho okolí. Na základě toho si tvoří a upravuje obraz o sobě samém, přičemž následkem hormonových změn všechny tyto názory

¹ *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí.* Praha: Grada, 2008, s. 197. Psyché (Grada).

přijímá mnohem více vztahovačně, než by to vnímal v jiném vývojovém období. „*Nejvíce znejistělou věkovou skupinou jsou podle výzkumů dospívající ve věku 12 a 13 let, přičemž hlubší pocity nejistoty byly zaznamenány u dívek, a to i u dívek atraktivních.*“²

Co se však týče ostatních názorů, které se nevztahují přímo na jejich osobnost, ale jsou spíše obecného charakteru, tak na ně dokážou dospívající hledět více kriticky, než tomu bývalo dříve. Méně zde dochází k slepému přijímání názorů autorit, naopak je zde větší snaha se proti nim vymezit nebo je alespoň zpochybňovat. Postupně se zdokonaluje schopnost utvořit si svůj vlastní názor a dívat se na danou problematiku z více různých hledisek.

1.3 Sociální stránka

Sociální stránka dospívání je velmi individuální. Každý z nás zastává určité sociální role, které se vzájemně prolínají a slouží jako takový návod na to, jak bychom se měli chovat. Co se od nás ze strany společnosti očekává. Osvojování si rolí je typické pro socializaci, která však začíná již mnohem dříve, než v dospívání. V období adolescence se ale řada rolí mění a stále více se odlišují role muže a ženy.

Vnímání hranice dospělosti se liší v každé kultuře. Existují kultury, kde období dospívání není věnována přílišná pozornost a z dítěte se stává dospělý jedinec například rituálem nebo obřadem. Nebudu ale zabíhat do detailů, protože tato práce se zaměřuje především na evropskou kulturu a její chápání dospívání. „*Dospělost je zde vázána na dosažení jisté sociální emancipace, na určité vymanění z citové a materiální závislosti na rodičích či jiných pečovateli.*“³ Pokud obecné hledisko kultury jako takové ještě více zkonkretizujeme, je proces osamostatnění se odlišný v každé rodině a v konečném důsledku i jedinec od jedince.

Hraje tu roli několik faktorů, jako je například finanční situace v rodině, profesní zaměření jedince, existence vážného milostného vztahu nebo bytová politika daného státu. Mohli bychom jmenovat i mnohá další. Pojďme si ale upřesnit výše uvedená.

Pokud má člověk odejít z domácnosti svých rodičů a postavit se tzv. na své vlastní nohy, je pro něho velkou podporou, když ho jsou rodiče schopni do nového startu podpořit určitým finančním obnosem. V opačném případě hrozí, že by se takový mladý člověk mohl snadno dostat do dluhů, zvláště když není příliš zdatný ve finanční gramotnosti a s hospodařením s financemi nemá příliš velké zkušenosti.

² *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí.* Praha: Grada, 2008, s. 209. Psyché (Grada).

³ *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí.* Praha: Grada, 2008, s. 196. Psyché (Grada).

Bytová politika státu je také důležitým faktorem. Můžete mít peníze na podnájem či přímo koupit bytu, ale najít vhodnou nemovitost je čím dál více obtížné. Jedná se o celosvětový problém přelidnění planety, který se pak ve svých důsledcích dotýká nás všech. V tom, zda se jedinci úspěšně podaří oddělit se od stálé finanční podpory rodičů, hraje roli i to, jestli je stále studentem nebo je schopen nastoupit do práce a mít tím pádem pravidelný přísun peněz. Zaleží také na jeho zaměření, schopnostech a dovednostech uplatnit se nejen na trhu práce, ale také v konkrétní firmě nebo vlastním podnikání.

A v neposlední řadě sem patří také motivace k osamostatnění se. „*Pro mnohé adolescenty není nastávající dospělost atraktivní, protože je spojena se zodpovědností a mnoha omezeními, na jejichž zvládnutí nejsou dostatečně zralí. Potřeba oddálit dospělost se projevuje tzv. adolescentním moratoriem.*“⁴ Touha po svobodě a nezávislosti je vlastní mnoha adolescentům. Svoboda jako taková je ale neoddělitelně spjata i s odpovědností za rozhodnutí, která podnikáme. Tuto myšlenku více rozvíjí existencialismus, ale v podstatě jde o to, že být svobodný člověk je velice náročné. Vezměme si takové rozhodování. Dokázat si vybrat a rozmyslet se, co je správné je mnohdy těžké. Zvláště, když musíme přihlížet k tomu, že za své činy neseme následky. Není tedy divu, že se do tohoto náročného procesu nechce každému.

⁴Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005, s. 434.

2 MECHANISMY INTEGRACE OSOBNOSTI

Dalo by se říci, že integrace je naší vnitřní jednotou. „*Pro duševně zdravého člověka v bdělém stavu je samozřejmé, že jeho psychika tvoří víceméně harmonický, jednotný celek. Běžně si neuvědomujeme, že je tento celek konstrukcí vybudovanou v prvních letech života a že vůbec není samozřejmý.*“⁵ Úzce souvisí s vědomím vlastního Já a vůlí. Představuje ucelenost psychiky a její stabilitu v mezích duševního zdraví. Integrovaný jedinec je schopen si poradit s náročnými problémy. Co ale jedinci pomáhá udržovat vnitřní integritu?

Okolní svět je proměnlivý a člověk neustále reaguje na řadu změn a různost podmínek. „*V době prudkého vývoje jakým bývá dospívání se svými tělesnými i psychickými proměnami a zmatky, kdy člověk nejednou bolestně „hledá sám sebe“, je vědomí kontinuity ohroženo a míváme potřebu je upevnit, utvrdit se v něm. Dobrým a oblíbeným prostředkem k tomu je osobní deník, kam si zapisujeme své prožitky i touhy a plány.*“⁶ Naše Jáství je s vnějším světem v nepřetržitém kontaktu a vzájemně se ovlivňují. Ať už se jedná o vlivy vnitřní, jako je například genotyp či fenotyp, nebo o vlivy vnější, což jsou nejen vlivy přírodního ale i společenského prostředí, ve kterém žijeme.

Psychologie pojmenovala řadu mechanismů, které jedinci pomáhají k udržení vlastní integrity. Mezi základní mechanismy patří přizpůsobovací funkce, rozvíjející se funkce, expanzivní funkce, sjednocování postojů, identifikace a funkce obranná. Nefungují v našem těle odděleně, ba naopak by se měly harmonicky propojovat, protože spolu navzájem souvisí a snaží se o nastolení rovnováhy v člověku.

Přizpůsobovací funkce nám napomáhá reagovat a uzpůsobovat se proměnlivému prostředí. Jedná se o prostředí v nás samotných, takže jde například o fyziologické změny, a také o změny společenské v našich sociálních vazbách. V dospívání dochází k výrazným biologickým změnám v našem těle, stejně tak jako v sociálním prostředí. Pro některé jedince je přizpůsobování náročný proces. Záleží nejen na vrozené osobnosti, ale i na životních zkušenostech. Adolescenti jsou velice citliví, a pokud jsou změny v jejich životě časté a jsou navíc doprovázeny nepříjemnými pocity, mohou tím ztrácet své životní opory, což může vést k dezorientovanosti a depresivním stavům.

⁵ Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 141.

⁶ Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 141.

Rozvíjející funkce nám napomáhá k posunu. Nestojíme na místě, ale vyvíjíme se. Rozvíjíme své schopnosti, dovednosti, celou naši osobnost. Spolu s novými zkušenostmi se v průběhu času mění i naše jednání. Tyto proměny jsou přirozené.

Společnost od nás začíná postupně očekávat určité chování, které se zase trochu liší od předchozích požadavků společnosti. Přichází nové role, což už se úzce proplétá s funkcí expanzivní. Expanzí se zde myslí právě osvojování si nových rolí a tím pádem i dalších vzorců chování.

Období dospívání je časem, kde jsou dominantní především dvě role. Dochází k přechodu od role dítěte do role dospělého. Jde o proměnu chování v takové míře, kdy je jedinec se svým jednáním skutečně zvnitřněný, což trvá každému jinak dlouho. Rozdíl zde může být i několik let. Nelze to vymezit věkovou hranicí či nějakým činem nebo zásadní změnou v životě. To vše nás pouze seznamuje s tím, jaké chování se od nás v dospělosti očekává.

Člověk se nedokáže na svět dívat objektivně. Vždy zpracováváme přijímané informace na základě osobní zkušenosti, proto je to subjektivní proces. Sjednávání postojů tedy znamená, že jedinec pracuje s novými podněty tak, aby je určitým způsobem začlenil či přetransformoval do svých informačních schémat.

Tato informační schémata jsou u každého jiná. Na to je přínosné myslet například v komunikaci. Měli bychom brát v potaz, že to co říkáme s určitým naším úmyslem druhému člověku, nemusí být vůbec pochopeno způsobem, jakým smýšlíme my. Každý se soustředí na jiné nonverbální projevy, posuzuje danou věc ze svého hlediska. Vzájemné nepochopení tohoto principu často vede ke sporům a nedorozumění.

K tomu, aby se dospívající dokázal lépe zorientovat ve zmatku, který kolem něho vzniká, se často identifikuje s nějakou skupinou. Nejčastěji napodobuje své vrstevníky. V počátcích to skutečně slouží jako určitá nápověda, jak jednat a co si se sebou počít. Pokud ale tato fáze trvá příliš dlouho, jedinec se ochuzuje o naslouchání svým vlastním schopnostem a dovednostem, poznání svých vlastností a temperamentu a také o sebe-rozvíjející práci s tímto vším věděním o své osobnosti.

Poslední jmenovanou je funkce obranná. Přirozeně se snažíme chránit svou osobnost před rozpadem, tedy před dezintegrací. Což může nastat jak aktivní, tak i pasivní formou. Při aktivní formě se jedná o přímou snahu o změnu objektivní situace, kdežto pasivní forma se nesnaží změnit, ale pouze přetvořit danou situaci do pro sebe přijatelnější a uchopitelnější podoby.

3 SEBEPOJETÍ V OBDOBÍ ADOLESCENCE

Jak jsem zmiňovala již v předchozí kapitole, na integraci jedince má velký vliv vědomí vlastního Já a tedy pojetí sebe sama. „*Tento pojem mívá centrální význam, Já bývá chápáno jako integrující (jednotící) složka celé osobnosti.*“⁷

Integraci se potom myslí především sociálně-kognitivní pojem, který je ovlivňován našimi postoji, očekáváním a chováním ke své osobě. Velice zjednodušeně ale můžeme říci, že náš obraz je vytvářen představou o tom, jak vypadáme a jací jsme. Pomáhá nám to v orientaci v sobě i v okolním světě.

Tato představa se tvoří a upravuje celý náš život a je ovlivňována vnějšími vlivy, jako je například názor druhých lidí, rodinné prostředí, stereotypy a naše zkušenosti, což postupně zpracováváme. Buď to přijmeme, nebo se vůči tomu vymezíme.

Dle Eriksona je sebepojetí v dospívání v rámci svého vývoje ve fázi „Jsem to, čemu věřím“. Což koresponduje s tím, že se v tomto období snažíme najít smysl života, našeho dalšího směřování a poutáme se ke svým úvahám.

3.1 Významy obrazu Já

Takovýto obraz má hned několik významů. První z nich je zobrazení. To je čistě představa toho, jak se dle nás reálně vidíme právě teď v tomto období. Jakmile začneme tento obraz porovnávat s tím, jak si myslíme, že bychom měli vypadat, jak bychom se měli chovat apod., už nemluvíme o zobrazení, ale o hodnocení. Máme určitý emočně zabarvený vztah k sobě a vytváříme si představu Ideálního Já.

Pokud o našem ideálu pouze nefantazíujeme, ale začneme konat, mluvíme o směřování. Hlavním rozdílem mezi hodnocením a směřováním je to, že směřování je činné. Máme dané cíle, jsme motivováni a fakticky jednáme.

Čtvrtým významem obrazu našeho Já je moc. Jsme si vědomi toho, že můžeme vlastní vůlí a snahou dosáhnout toužených výsledků. Neseme si spolu s tím také zodpovědnost za své činy. Moc je zde úzce spjata se svobodou, protože jsme si vědomi toho, že činit můžeme.

Na toto naše konání mají značný vliv role, které sem také patří. Již jsme v této práci zmiňovali fakt, že společnost funguje na základě rolí, které hrajeme. Dávají nám řád. Víme, jaké chování se od nás čeká, a buď roli naplňujeme, nebo se vůči ní snažíme vymezit. Role se

⁷ Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 135.

dá vyjádřit kvantitativně, čímž je myšlena především míra zápalu pro plnění role, nebo také kvalitativně, což je obsah našich rolí.

3.2 Obranné mechanismy související s naším sebepojetím

Obranné mechanismy jsou nástroj, kterým se snažíme chránit naši vnitřní integritu, přičemž si toho ani nemusíme být vědomi. „*Otřes integrity prožíváme rovněž tehdy, když provedeme nějakou špatnost a uvědomíme si, že jsme jiní, než jsme si mysleli, nebo že jsme – řečeno hodně silným výrazem – zradili sami sebe.*“⁸

Nutno říci, že obrannými mechanismy si často pomůžeme pouze krátkodobě, protože situaci neřeší. Jedná se o určitý typ útěku od našeho problému. Daný problém se nám pak vrací v obdobných situacích, traumatech, úzkostech či psychických onemocněních. Stav naší psychiky se projevuje také v našem tělesném zdraví. Obě naše stránky, psychická a fyzická, jsou propojeny a jedna ovlivňuje druhou.

⁸ Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 142.

4 UTVÁŘENÍ VLASTNÍ IDENTITY

V minulých kapitolách jsme mluvili o změnách, které dospívání provází. My se teď ale zaměříme na to, jak se může jedinec k takovým změnám stavět a co všechno má na tento postoj vliv.

4.1 Proces individuace

Samotný proces individuace má čtyři fáze – diferenciaci, experimentaci, postupnou stabilizaci a nakonec psychické osamostatnění.

Diferenciace značí odlišení. Na začátku puberty se chce člověk co nejvíce odlišit a to především od autorit, tedy nejčastěji to je od rodičů a učitelů. Dává výrazně najevo svůj odpor k jejich pokynům, radám a názorům. Neztrácí se zde ale potřeba „někam patřit“, proto v této fázi tráví jedinec spoustu času se svými vrstevníky, kteří se stávají jeho nejbližší a nejvíce ovlivňující sociální skupinou.

Zhruba s přelomem 14 a 15 let přichází zkoušení hranic vlastní svobody a nezávislosti na rodičích. Tím se ještě více prohloubí závislost na vrstevnících. Člověk má také v tomto období pocit, že všemu rozumí nejlépe a rozhodnutí bude nejlepší dělat po svém. Pokud se mu někdo z autorit snažit radit, pravděpodobně udělá pravý opak.

Vztah s rodiči se začíná stabilizovat kolem 16 roku. Adolescent už si stačil vyzkoušet, že poslouchat rodiče nemusí být vždy ta nejhorší možnost. Urovnává se postupně i hladina hormonů a s tím spojená citová labilita. Spíše nežli v afektu začne jedinec vystupovat stále více rozumně a rozvážně. Nejistota v sobě samém ale nadále přetrvává, proto zde ještě nemůže dojít k plnému osamostatnění jedince.

Věkové hranice jsou pouze orientační. Stejně jako v předchozích fázích, tak ani v té poslední se nedá pevně určit, kdy k dosažení samostatnosti a vytvoření vlastní identity dojde. Je to u každého člověka jiné a hraje zde roli spousta faktorů.

Když už ale k psychickému osamostatnění skutečně dojde, jedinec sám sobě porozumí. Najde si svůj vlastní řád a dokáže si zodpovědět otázky týkající se lidského smyslu života.

Vývoj naší psychiky se ale čtvrtou fází rozhodně nezastavuje, dále se proměňuje v průběhu celého našeho života. S přibývajícími zkušenostmi přehodnocujeme názory a postoje, čímž se i my sami postupně měníme.

4.2 Hledání vlastních mantinelů

„Bytostné Já je středem osobnosti, vnitřním božstvím v nitru každého jednotlivce, jež řídí jeho život a osud. V Jungově pojetí je individuace přirozeným vývojovým procesem v nitru každého jednotlivce, který mu pomáhá stát se takovým člověkem, jakým by měl být.“⁹

Aby člověk mohl přijmout sebe samého, potřebuje poznat své hranice. Oblasti, ve které jsme si jisti, říkáme zóna komfortu. To jsou podmínky a prostředí, kde se cítíme dobře a víme, co očekávat. Potíž je v tom, že se v komfortní zóně o sobě nedovídáme nic nového a tedy nedochází ani k dalšímu prohlubování sebepoznání.

Adolescenti často z této zóny vystupují a hledají, kde jsou jejich mantinely a kam až jsou schopni zajít. Zóna, která nám přináší nové zkušenosti, se nazývá zóna učení. Pokud jedinec zajde ve svém konání ještě dál, dostane se až do zóny paniky. Tam už přichází strach a ochromení, vyvstávají navenek nezpracovaná traumata a je to doprovázeno silně negativními pocity.

Ven ze své komfortní zóny se dospívající dostávají různými způsoby. Často se jedná o nebezpečné aktivity, protože mladí lidé nejen že si myslí, že jsou privilegovaní a nedosažitelní, ale také mnohem více touží po silných adrenalinových prožitcích. Příkladem je porušování pravidel, experimentování s drogami, extrémní sporty, čelení strachu a další.

Obohacujícím způsobem sebe-poznávání je v posledních letech velice populární cestování. Nemyslí se tím zahraniční cesty do luxusních hotelů, jako spíše poznávání jiných kultur daleko od pohodlí domova třeba jen s batohem na zádech. Při setkávání se s jinými národnostmi může člověk také přehodnotit své dočasné stereotypní vnímání okolního světa a názory, které mu byly do té doby předkládány. Je zde velký prostor pro rozšíření obzorů a kritické myšlení.

4.3 Kladný vztah k sobě samému

Obrázek o sobě si vytváříme již v raném dětství. Nejprve si přisuzujeme vlastnosti, schopnosti a dovednosti, které o sobě slýcháme od lidí v našem okolí. *„Tělesné proměny spolu s vývojem sekundárních pohlavních znaků, znamenají pro dospívajícího náročnou situaci z hlediska adaptace; kritika či negativní hodnocení sociálního okolí mohou mít negativní dopad*

⁹ *Jádro věci: individuace jako etický proces.* Brno: Emitos, 2007, s. 13.

na sebehodnocení dospívajícího.“¹⁰ Až s postupem času dokážeme na tyto názory nahlížet kriticky.

Prožívání jedince v období dospívání se úzce váže na to, jaký vztah má k sobě samému. Jak nahlíží na své tělo, jaké má o sobě mínění a zda se tyto představy o sobě nějak shodují s realitou. Z počátku se totiž můžeme setkat s tzv. fantazijní představou sebe sama. Člověk má o sobě utvořený nějaký obraz, který dá do vztahu s realitou. Pokud se od reality výrazně liší, dochází k frustraci. To je ale v tomto případě krok správným směrem, protože začneme náš obraz o sobě upravovat tak, aby bylo možné naši představu naplnit.

Sebeúcta tedy také prochází vývojem. Spolu s pochybnostmi u nastupující puberty sebeúcta klesá. Jedinec se časem více poznává a nejen že zjišťuje, jaké má kompetence, ale také je rozvíjí. Tím jeho sebeúcta opět roste, protože si začíná být vědom toho, v čem je dobrý. Psychická zralost jedince je důležitá proto, aby se zvládl vyrovnat s přichozími změnami bez větších problémů.

¹⁰ *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007, s. 45.

5 HLEDÁNÍ SEBE V KONTEXTU RODINY A ŠKOLY

5.1 Schopnost mluvit o svých pocitech a vliv rodinného prostředí

Naše myšlenky často zní nahlas jinak, než když je máme pouze uzavřené v hlavě. Proto mnoha lidem při řešení složitých životních situací, nebo jen utřídění myšlenek pomáhá mluvit s někým dalším. Často ani nezáleží na tom, co ten druhý říká. Můžeme také druhou osobu vyměnit za plyšovou hračku nebo si jednoduše pojmenovávat své myšlenky nahlas samy pro sebe. Způsobů je mnoho. Jde ale o to, že když dokážeme říct nahlas to, co se nám honí hlavou, často si již během samotného popisu problému najdeme řešení. Čím to je? Dojde totiž k utřídění našich myšlenek. Někdy také naše strachy a obavy nezní při vyřčení tak strašidelně a racionálně, jako když byly pouze v našich myšlenkách.

Jádrem je tedy o svých pocitech mluvit. Dokázat zpracovávat své emoce je oblast patřící do emoční inteligence každého z nás. Prvním a pro mnohé lidi také velice náročným krokem ke zpracování emocí je právě prožívanou emoci pojmenovat. Když dokážeme pojmenovat to, co cítíme, můžeme s tím dále pracovat.

Schopnost mluvit o svých pocitech by se měla rozvíjet už u malých dětí. Velkou roli zde hraje prostředí rodiny, ve které dítě vyrůstá. Tento základ rodinné důvěry a otevřenosti si s sebou neseme i do puberty. Vzájemné rodinné vztahy zde prochází zkouškou, protože dospívající začíná kriticky nahlížet na názory a postoje svých rodičů a snaží se vymaňovat z jejich vlivu. V podstatě nezáleží tolik na tom, co je správná varianta v daném jednání jako spíš o to, co nejvíce se odlišit od svých rodičů. Takové chování je přirozené a patří to k dospívání.

Pevnost vztahu mezi rodičem a dítětem v pubertě se spíše ukáže v otevřenosti a způsobu jejich komunikace. S již zmiňovanou řadou změn přirozeně přichází i vlna pochybností o sobě samém, stejně tak jako nejistota v tom, jak dané změny přijmout za své a vyrovnat se s nimi. Zde je rodina klíčová. Adolescent si nemusí být vždy jist, jestli to co prožívá je v pořádku, nebo se mu děje něco špatného, proto je často přínosné moci si o tom promluvit. *„Otevřenost a přiměřená pozornost dospívání v rodině pravděpodobně zlepšuje i sebepojetí a sebezpřijetí dívky, které bude mít později vliv i na vztahy k příslušníkům opačného pohlaví a k sexualitě.“¹¹* Pokud si návyky otevřené komunikace v rodině nepřinášíme do puberty z předchozích let, bude o to těžší, ne-li nemožné, si na to navyknout teď, když každé druhé slovo rodiče vzbuzuje v jedinci vlnu nevole.

¹¹ *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 199. Psyché (Grada).

5.2 Vliv školy na utváření vlastní identity

Vedle rodiny je velice výraznou institucí ovlivňující vývoj člověka také škola. Právě školní prostředí je většinou první půdou, kde se setkáme s pluralitou názorů. Dítě přichází do lavice se vzorci myšlení a chování, které si přináší z domova. Najednou se tam setkává se spolužáky z různých výchovných prostředí a s odlišnými směry výchovy.

Nejen že každý slýchá doma něco jiného, přejímá jiné názory rodičů, ale také škola samotná přichází s určitými postoji, které jsou založeny na demokratických a humanistických zásadách. Všechno se to začne v jedinci míchat a on se naučí nahlížet na informace více kriticky a začne zvažovat jejich pravdivost.

Takovéto myšlenky se netýkají pouze obecných témat, ale i náhledu na jedince samotného. To, co o sobě slýchá doma nebo od svých blízkých se dostane do vztahu s tím, jak o něm mluví ve škole jeho spolužáci a vyučující. Poskytne mu to řadu nových pohledů, se kterými se musí vypořádat.

Jedná se jak o ústní hodnocení, známky, ale také o nepřímé hodnocení v podobě porovnávání svých výsledků s vrstevníky. Adolescent si začíná postupně uvědomovat, že ho lidé posuzují nejen na základě jeho chování, ale také dle vzájemných sympatií.

„Individuace bývá ve výuce podporována diskusemi a dalšími činnostmi, v nichž jsou žáci a studenti plně aktivní. Příznivý dopad mají také programy zážitkové pedagogiky a akce realizované pedagogikou volného času, jejichž cílem je též zprostředkování nových zkušeností.“¹² Musíme mít na paměti, že dospívajícím v převážné míře stále chybí korelace zkušeností. Jsou mladí, nemají jich dostatek, aby se z nich mohli učit. Proto je dobré jim co nejvíce takovýchto zážitků nabídnout.

Vrstevnické programy mají mimo to také za cíl prevenci šikany a jiných patologických jevů. Při nejrůznějších výjezdech se může pedagogovi ukázat vymezení jednotlivých žáků ve skupině. S kým kdo sedí v autobuse, kdo chce být s kým na pokoji a kdo zůstává po většinu času stranou.

Pozorování třídy je metodou přinášející velké množství informací, se kterými by se mělo dále pracovat.

¹² *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 208. Psyché (Grada).

5.3 Působení vrstevnické skupiny

*„Součástí identity jsou rovněž vztahy k jiným lidem, člověk se definuje také tím, ke komu patří, ať už jsou to rodiče, přátelé či partner.“*¹³ Vliv vrstevnické skupiny v počátcích puberty vystřídá dominantní vliv rodiny. Dospívající se vymezuje vůči rodičům, ale stále nedokáže být samostatný, proto si hledá jinou skupinu, která mu poskytne bezpečí a oporu. Tím jsou nejčastěji vrstevníci.

Člověk pátrá sám v sobě a v jednom kuse pochybuje. Není si jist tím, jak se chovat, kam směřovat a co si počít se všemi těmi neznámými pocity. Je proto pro něho utěšující, svěřit se kamarádům, kteří si prochází něčím obdobným.

Jakožto i jiné sociální skupiny, také vrstevníci mají určitou skupinovou identitu. Ta stojí na stejných hodnotách, normách a principech. Tuto svou příslušnost ke své skupině dávají adolescenti často viditelně najevo.

Nejčastějším prostředkem je móda. Říká se, že šaty dělají člověka. V období dospívání to platí dvojnásob. Člověk v pubertě často hodnotí lidi kolem sebe podle jejich vizuálního vzhledu. Mladí lidé se chtějí velice často odlišit. Stačí se ale kolem sebe rozhlédnout a zjistíme, že „všichni se odlišují stejně“. Je zde touha být jiný, ale zároveň zde figuruje strach, že přílišné odlišení by znamenalo vyčlenění.

Člověk také v období dospívání potkává své první lásky. *„Situace, kdy na jedné straně je úsilí a touha po navázání partnerského vztahu a na druhé straně pak nezkušenost a nedostatečný repertoár „partnerského“ chování, může být zdrojem celé řady nejistot. Nepříznivým faktorem posilujícím obavy z nezvládnutí tohoto kroku může být skupinový tlak vrstevníků, kteří již partnerskou zkušenost mají nebo se tak reprezentují.“*¹⁴ Pokud ale první láskou procházíme s partnerem, který je v tom stejně nebo podobně nezkušený jako my, získáváme zkušenosti společně s ním. Když máme naopak partnera staršího, může nás vést.

Pochybnosti jsou opět na místě a nejde o žádný nežádoucí jev, naopak je to zcela přirozený proces, díky kterému získáváme další cenné zkušenosti.

¹³ *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005, s. 434.

¹⁴ *Strachy v období rané adolescence.* Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007, s. 45.

6 INTERNET A SOCIÁLNÍ SÍTĚ V ADOLESCENCI

Masmédia jsou v dnešní době jedním z největších nástrojů k ovlivňování druhých lidí. Předkládají nám nepřeborné množství informací a ne vždy si dáme tu práci a ověřujeme prameny těchto zpráv. Ještě markantnější je to u skupiny dospívajících.

6.1 Síla informací

Lidé žijící v rozvinutých zemích světa jsou v jednom kuse přehlcování informacemi. Internet se hemží novinkami, televize přichází s nejnovějšími zprávami, všude přítomné reklamní poutače pro nás také mají určitou výpovědní hodnotu a do toho lidé, kteří nás obklopují, a jsme s nimi v nepřetržité vzájemné interakci.

Informací je kolem nás jednoduše mnoho. Lidský mozek je neustále zpracovává. Musí je třídit na lživé a pravdivé, vytváříme si k nim postoje, filtrujeme je, vytěšňujeme či se naopak snažíme zapamatovat. S takovými podněty pracujeme celý den. Je to pro člověka nápor, který si třeba už ani neuvědomujeme.

Mnoho mladých lidí tráví většinu svého volného času na internetu. Spíše nežli na televizi se dívají na různá videa, prohlíží fotky, píšou si s kamarády či hrají hry. Velké množství jejich interakcí se přenáší na platformy nejrozličnějších aplikací.

Na internetu se řeší politika, kultura, umění i soukromí. Velká část reklamy se přesouvá právě tam. Internetové platformy jsou plné společenského dění a umožňují nám navázat kontakty napříč světadíly. Díky aktuálnosti máme přehled o tom, co se děje na druhém konci světa. Neměli bychom ale zapomínat na potřebu ověřování těchto informací a také na to, že nic není černobílé.

6.2 Zdánlivá anonymita

Za každou naši soukromou konverzaci stojí společnost vlastní danou aplikaci, která má ke všem těmto informacím přístup. Na internetu je vše veřejné. „*Pro adolescenty je přitažlivý virtuální svět, který má jasně stanovená pravidla, v němž nemusí odhalit svou totožnost, resp. mohou to udělat, jen když chtějí. Mohou zde experimentovat s různými, často reálně nedosažitelnými variantami své vlastní identity. Ve skutečných sociálních vztazích to možné není, nebo zde se nejistý adolescent vždycky neuplatní.*“¹⁵ Žijeme v době sdílení. Dáváme na odiv svůj každodenní život.

¹⁵ Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005, s. 419.

Nutková potřeba ukazovat své soukromí v tom nejzářivějším světle pod rouškou filtrů a úprav, může být zoufalým voláním po utvrzení svého Ideálního Já v očích druhých lidí a nakonec i v těch svých. „*Adolescent se může alespoň virtuálnímu světu ukazovat v rozmanitých podobách, prožít různé alternativy a získat určitou zkušenost, aniž by ho to zásadním způsobem zatížilo či poškodilo.*“¹⁶

Spíše u dívek, než u chlapců se v průběhu dospívání stává, že vypadají po fyziologické stránce mnohem vyspělejší a starší, než odpovídá jejich biologickému věku. Pod vlivem masmédií se dívky také často výrazněji malují a tím svou dětskost ještě více potlačují. Neměli bychom ale zapomínat na to, že po psychické stránce jsou to stále křehké děti. Prožívají pubertu, touží po pochopení a začlenění. Jejich vzhled často mate. Láká to k tomu, abychom s nimi jednali jako s dospělými vyrovnanými jedinci a také od nich takové chování očekávali. To je ale špatně.

Dítě v různém věku může svou výškou nebo obecnou fyziologií mást a působit jako starší. Při jednání s ním bychom ale měli stále myslet na jejich skutečný biologický věk a tomu uzpůsobovat nároky, které na ně klademe.

6.3 Stranění se novým technologiím

Dnešní adolescenti se narodili v době internetu a patří k běžné součásti jejich životů. Mluví se o nebezpečí a nástrahách virtuálního světa, na druhou stranu bychom měli mít na paměti, že držet naše děti daleko od vlivu internetu nemusí být krok správným směrem.

Kompetence k ovládání nových technologií, práce s nimi a schopnost třídit informace budou potřebovat ve svém běžném životě. S internetem a počítači běžně pracuje škola a nemluvě pak o budoucích zaměstnáních.

Mobilní telefon a počítač patří do života adolescenta. Je to silný socializační nástroj. Mnoho konverzace a dění se totiž odehrává právě na sociálních sítích a pokud bychom naše dítě drželi stranou, budeme mu značně komplikovat začleňování do skupiny a její udržení se v ní. Přes noc se totiž například na platformě Facebooku odehraje tolik nového dění, že dítě, které by přišlo do školy a nemělo o tom ani ponětí, bude znatelně váznout v konverzaci se svými kamarády.

¹⁶ *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005, s. 419.

6.4 Vliv sociálních sítí na edukační praxi

Jelikož dospívající žijí své životy v prostředí sociálních sítí, měla by na to umět reagovat i škola. Učitel by měl myslet na to, že pozorovat třídu a její dění je velice přínosné, ale neměl by zapomínat, že se toho mnoho odehrává právě v internetovém chatu nebo třídních skupinách.

Třídní internetové skupiny jsou velice populární. Žáci si vytvoří na Facebooku prostor, kam mají přístup pouze oni a navzájem si tam sdílí studijní materiály, informace, vypracované úkoly, novinky a vše, co uznají za vhodné. Samozřejmě to není využíváno pouze ve škole. Vznikají i pracovní skupiny, čistě kamarádské a mnohé další.

Rozhodně není na škodu, když učitelé drží s novými technologiemi krok. Asi neklíčovější aplikací je pro ně Facebook. Díky této internetové stránce je člověk neustále v obraze. Ví nejnovější zprávy ze světa, novinky od lidí ze svého okolí a poskytuje mu to opravdu velké množství informací o většině uživatelů.

Nezapomínejme ale na ochranu vlastního soukromí. Facebook je pomocník mnoha PR a HR pracovníků při výběrovém řízení. Mnoho informací, které tam o sobě poskytujeme, se dá snadno zneužít.

Učitel by měl žákům tuto stranu internetu nastínit. Nemám na mysli přednášky v rámci prevence, jako spíše aktivnější zapojení žáků do nějaké hry či jiné zážitkové aktivity, která by byla zaměřena právě na tuto problematiku, a tím si toto téma získalo více žákovi pozornosti.

7 BLOG A YOUTUBE JAKO VEŘEJNÝ DENÍK

Přesně definovat pojmy YouTuber a blogger je velmi složité. Rozhodně se budou definice s postupem času a rostoucím zájmem o tento fenomén rozvíjet a upřesňovat.

Dle mého názoru je YouTuber člověk, který na svůj profil na internetovém kanále YouTube opakovaně nahrává videa, která jsou veřejnosti přístupná. Zároveň ho sleduje množství lidí, což ho činí veřejně známou osobou. Obdobně blogger je člověk, který si založil blog (vlastní webovou stránku) a na tomto blogu opakovaně publikuje své příspěvky, které jsou otevřené pro veřejnost.

Velmi často se setkáváme s tím, že blogerka je zároveň YouTuberkou. Tyto dvě role se tedy nevyklučují, ba naopak v mnohém šikovně doplňují. Pro některé je blogování koníčkem, pro jiné, spíše zahraniční tvůrce, může představovat i velmi kvalitní způsob obživy. Výdělek tvůrce je závislý na počtu zhlédnutí jeho videí. Ale to není vše. Mnoho firem míří svůj marketingový plán právě na blogery s velkým počtem fanoušků. Dostat například novou kolekci bot do podvědomí mladých lidí přes jejich blogové ikony je v dnešní době velmi častý způsob reklamy.

Tito tvůrce se stávají součástí společenského podvědomí a představují jakési zástupce „mladé generace“. Už dávno to nejsou pouze mladí lidé sedící v pokoji před kamerou. Dostávají se stále více spíše do sfér slavných lidí. Začínáme je řadit na úroveň herců, sportovců, zpěváků. Můžeme je vidět v předních řadách společenských událostí nebo přímo na podiích, jako například YouTuberku Nicol Čechovou, vystupující pod jménem Shopaholic Nicol, která pravidelně předává jednu z cen Mattoni na Českých slavicích.

Práce, která za blogery zůstává je hodnocena mimo jiné na společenské události, která se nazývá Bloggerka roku – Czech Blog Awards. Zde dostávají blogeri ceny v různých kategoriích dle převažujícího tématu jejich příspěvků. Těmito kategoriemi jsou Beauty, Fashion, Food a Life.

Popularita blogerů se neprojevuje pouze na jejich blogu nebo YouTube-kanále, ale i na ostatních sociálních sítích jako je například Facebook nebo Instagram. Tam fanoušci prostřednictvím komentářů a tlačítek „like“ vyjadřují náklonnost k danému tvůrci, hodnotí je v komentářích a zásobí soukromými zprávami.

7.1 Nejčastější tematika

Tematika příspěvků je z velké části stejná u většiny blogerů. Málokdo přichází se svým vlastním nápadem a srší originalitou. Častější je spíše jev, kdy je jeden nápad zpracován různými tvůrci. Nutno ale podotknout, že právě to spousta fanoušků vyžaduje.

7.1.1 Jak na krásu, módu a styl

Takovým tématem, které najdeme u drtivé většiny YouTuberek a blogerek je krása a móda. Kanály na YouTube jsou plné tzv. beauty-tutoriálů. To jsou videa, během kterých se YouTuberka líčí a komentuje jak používané produkty, tak i samotnou techniku líčení na kameru. Dává tedy svým fanouškům návod, jak se nalíčit stejně jako ona. Je to tedy přínosné pro dívky, které se líčit neumí a získají tím základní přehled o tom, jak s produkty pracovat. A samozřejmě nezapomínejme, jde o výborný nástroj reklamy.

YouTuberka je na začátku videa nenalíčená a ukazuje tím divákům, že i ona vypadá vlastně úplně stejně jako každá jiná holka. Tím se staví zase o krok blíž k dívkám, které ji sledují, a v podstatě jim říká: „To, že vypadám jako modelka, je zásluha těchto produktů a ty tak můžeš taky vypadat. Bez make-upu vypadám stejně jako ty.“ Tento krok je dle mého názoru jeden z důvodů, proč jsou beauty-tutoriály tak oblíbené. Sledovatelkám těchto videí jsou často jejich vzory daleko více sympatické právě díky tomu, že jim ukazují svou přirozenou krásu i s nedokonalostmi, které jindy schovají pod make-up.

Mezi nejslavnější YouTuberky, které se věnují beauty patří Carli Bybel, Lauren Curtis, Zoella, Christen Dominiquea, z mužů je to Jeffree Star, Patrik Starr a z českých YouTuberek například PetraLovelyHair.

Beauty-tutoriály se liší typem líčení – večerním, denním a dalšími. Ale nutno říci, že beauty-tutoriály jsou jen jednou z podskupin dalších tutoriálů (návodů). Dalším tutoriálem jsou například návody na vytvoření různých masek, konkrétně třeba halloweenských. Zde máme často jiný cíl, nežli u beauty-tutoriálů, protože mají působit hrozně a cílem zde není okouzlit krásou, ale nápaditostí a kreativitou. Halloween má v oblibě z českých YouTuberek například GetTheLouk, která v minulém roce připravila kolem 8 tutoriálů týkajících se právě halloweenu. Najdeme u ní masky, na které budeme potřebovat důkladnější přípravu, ale více spíše ty, na které nám stačí věci, které najdeme doma. Video se pak liší nápaditostí jednotlivých masek.

Pod tutoriály najdete seznam používaných produktů. Některá videa jsou točená přímo za účelem propagace nebo ozkoušení jedné značky a ne všechny blogerky to svým fanouškům řeknou. Na tyto videa se soustředí kosmetické firmy. Především na to, aby se jejich kosmetický

produkt objevil ve videu známé YouTuberky a doporučila ho svým fanouškům. Většina tvůrců si spolupráce bedlivě vybírá a také na ni své sledovatele upozorňuje, nelze to ale říci paušálně o všech. Co ale můžeme říci s jistotou je to, že produkty se nedostávají k YouTuberům zadarmo, jak je to v oblibě prezentováno některými sledovateli, ale mají je na základě dohody a především za práci, kterou odvádějí.

Na různé recenze jsou často vytvářeny ještě speciální články na blogu nebo videa, kde si YouTuberka sedne před kameru s krabicí plnou produktů a buď to je video, kde bude vybrané produkty chválit, anebo naopak projdou negativní kritikou. Videa kde představuje kosmetiku a další objevy, se kterými byla spokojená, se u českých YouTuberek často nazývají: Top10, Moji oblíbení za ... (určitý měsíc), Lovely news, Na dně – vypotřebované produkty a další. Videa, která spíše kritizují, se často nazývají: Kosmetické propadáky, Přeslapy a jiné.

Další masovou kategorií jsou Hauly. Haul je video týkající se především módy. YouTuberky natočí video, kde ukážou vše, co si za dané období nakoupily. Je to doprovázeno komentářem a částečnou recenzí. Ke každé věci YouTuberka řekne, kde ji koupila a většinou řekne i přibližnou cenu. Nejedná se jen o oblečení, ale i různé doplňky a věci do bytu. YouTuberky čtou denně několik komentářů od fanoušků s otázkami na to, co mají na fotkách a videích na sobě. A proto jim touto cestou mohou sdělit, odkud své věci mají.

Oblečení a doplňků se týkají i tzv. LookBooky. Těm se v poslední době věnuje především dvojice sester vystupující pod přezdívkou A cup of style či již zmiňovaná Shopaholic Nicol. Jde o to, aby ve videu tvůrci představili to, co mají na sobě a poskytl tak inspiraci svým sledovatelům, jak jednotlivé kousky svého outfitu¹⁷ mohou sladit.

Dále například Aneta Charitonová známá jako AnnBloggerKid je jednou z ikon české módní YouTube-scény. Svůj styl a cit pro módu prezentuje v řadě módních eventů¹⁸ nebo svých videoklipech. Aneta se mimo jiné pod křídly muzikanta Bena Cristovao snaží prosadit i v hudební scéně. V současné době spatřily světlo světa už tři její písničky.

7.1.2 Pobavit je zásada číslo jedna

Jedním z typů hromadných zábavných videí jsou challenge (výzvy). Většinou kolují různé typy, kterých se většina YouTuberů a YouTuberek chytne a fanoušci to také často vyžadují, jelikož při challenge mohou nejčastěji vidět pospolu dvojce nebo trojce svých

¹⁷ Outfitem se myslí kombinace různého oblečení a doplňků. Často se využívá ve výrazu #ootd = outfit of the day, tedy ve volném překladu: výběr oblečení na tento den.

¹⁸ Event je anglické slovo znamenající nějakou událost. Blogeri tento pojem používají většinou v situacích, kdy mají na mysli akci týkající se módy – nejčastěji setkání blogerů či přehlídku nových kolekcí módních značek.

oblíbených YouTuberů. Mezi nejznámější patří Make up challenge¹⁹, Chubby Bunny challenge²⁰, The Whisper challenge²¹, Two truths, one lie challenge²², Yoga challenge²³, nebo Touch my body challenge²⁴.

Mezi hvězdy YouTube patří Švéd Felix Arvid Ulf Kjellberg, kterého svět YouTube zná pod jménem PewDiePie. Což platí dvojnásob, pokud tu mluvíme o zábavných příspěvcích. Felix mluví výborně anglicky a proslavil se především jako komentátor počítačových her – jako tzv. Let's player.

Zde ale jeho tvorba z daleka nekončí. Plejáda příspěvků je opravdu různorodá. Natáčí například videa s různými kuriozitami, které se mu podařilo za tímto účelem nakoupit na internetu. Rozhodně se nebojí toho, udělat si ze sebe legraci, což je na těchto videích vidět lépe, než kdekoli jinde.

Tím, že šíří svůj smysl pro humor si již velmi dobře vydělává. Ekonomické časopisy neustále uvádí nejrůznější žebříčky internetových tvůrců spolu s jejich ročními příjmy. Pro představu nejčastější částkou zmiňovanou s Felixem Kjellbergem je roční příjem okolo 12 milionů dolarů. Tuto neskutečnou sumu mu nevynesl pouze jeho kanál na YouTube, ale i spolupráce s různými světovými firmami. Fakt, že se Felix živí věcí, která byla v počátcích pouze jeho koníčkem, mu neubírá na jeho lidskosti ani sympatiích ze strany diváků.

Mezi další náměty zábavných videí patří bezesporu Prank. Slovo prank v překladu z angličtiny znamená žert/šprým a to vystihuje i samotnou podstatu videí. V drtivé většině točí Prank páry, kdy vždy jeden z partnerů na toho druhého připraví nějaký kanadský vtip a natáčí jeho reakci skrytou kamerou. Na české internetové prank-scéně zářili se svými videi Erik Meldik a Čeněk Stýblo známí jako ViralBrothers.

¹⁹ Make up challenge je výzva týkající se líčení. Většinou bychom ji našli i pod názvy: My boyfriend does my makeup, My brother does my makeup, My boy bestfriend does my makeup a další. Výzva většinou spočívá v tom, že například u My brother does my makeup se bratr YouTuberky bude snažit ji nalíčit všemi možnými produkty, aniž by mu radila, jaká věc se na co používá.

²⁰ Chubby Bunny challenge je o tom, že si lidé na videu dají do pusy pěnový bonbón a řeknou „chubby bunny“. V dalším kole si zase bonbón přidají a takhle to stále pokračuje, dokud nemluví s úplně plnou pusou.

²¹ The Whisper challenge je výzva vhodná pro dvojice. Jeden z dvojice si dá do uší sluchátka a pustí si tam hudbu dost hlasitě na to, aby neslyšel, co mu bude druhý z dvojice říkat. Zábava spočívá v tom, že se člověk se sluchátky snaží odezírat ze rtů a hádat, co ten druhý říká, protože mu pokládá různé otázky a člověk se sluchátky by na ně měl odpovídat.

²² Při Two truths, one lie challenge si lidé – nejčastěji ve dvojici – sdělí tři věty, přičemž jedna z nich je lež a zbývající dvě jsou pravdivé. Navzájem pak hádají, které tvrzení bylo lživé.

²³ Yoga challenge je výzva pro dvojice, ve které má dvojice za úkol hledat na internetu různé pozice z jógy pro dva a snažit se je napodobit.

²⁴ Při Touch my body challenge má jeden z páru zavázané oči a druhý mu přiloží prst na nějaké místo na svém těle. „Oslepený“ má pak za úkol odhalit, jakého místa na těle toho druhého se dotýká.

Dnes už ViralBrothers spíše nežli společně tvoří každý zvlášť na svých samostatných kanálech (ViralBrother Erik a ViralBrother Cenek), kde sdílí svůj život spolu se svými přítelkyněmi, které mají mimo to i své vlastní kanály (Lady Domisha a ViralSister LENKA). I přesto, že to jsou čeští YouTubeři, tak ve svých videích mluví anglicky, aby si získali fanoušky i v zahraničí, což se jim daří a jsou v zahraničí momentálně mnohem více populární, než-li v Čechách.

7.1.3 Co nejbliže k fanouškům

Dalším typem videí, která se velmi často opakují, jsou tzv. „povídací“ videa. Většinou si YouTuberky vymyslí své vlastní pojmenování těchto videí, které mají představovat přátelskou virtuální rozpravu se svými fanoušky jako s kamarády a kamarádkami. Uvedu zase příklady u jednotlivých YouTuberek. Například Teri Blitzen měla Čaj s Teri, Shopaholic Nicol má Na minutku s Nicol a jako poslední uvedu například GetTheLouk, která má Pohodové pátky. YouTuberky si připraví témata, o kterých chtějí svým fanouškům vyprávět. Nápady čerpají ve svém okolí nebo reagují na to, o co si jejich sledovatelé píšou.

Mezi další „povídací“ videa patří i tzv. Ask. Ask sám o sobě je aplikace, kam vám mohou ostatní pokládat jakékoli otázky, a vy nevíte, kdo se ptá, protože tazatel je anonymní. Dříve tedy YouTuberky odpovídaly ve videu na otázky z této aplikace. Teď už to většinou rozšířily i na otázky z Facebooku a dalších sociálních sítí. Video tedy vypadá tak, že YouTuber čte otázky z telefonu od svých fanoušků a rovnou na ně odpovídá.

Dalším typem videí je Tag. Zde se k názvu přidává upřesnění, například boyfriend-tag (video s přítelem) nebo naopak girlfriend-tag (video s přítelkyní), bestfriend-tag (video s nejlepším kamarádem) a další. Tag je určitá podoba Asku, ale ještě za přítomnosti další osoby na videu. To znamená, že třeba u boyfriend-tagu bude YouTuberka na otázky od fanoušků odpovídat i se svým přítelem.

Tag se však nemusí týkat jen další osoby. Natáčí se i například rtěnkový tag a podobné. Patří sem i speciální „povídací“ videa na určitou tematiku. Například některé YouTuberky dávají svým fanynkám rady jak zvládat stres, nervozitu nebo jak změnit svůj životní styl. Tagů je opravdu nepřeberné množství a těžko se to lépe kategorizuje a to především proto, že to, jak budou videa rozdělena, závisí na jednotlivých blogerech. Na tom, jak si to sami uspořádají.

Typ videa, který je taky jedním z nejčastějších a zasahuje do soukromí snad nejvíce je Vlog. Zde se YouTuberka stává vlogerkou, tedy dívkou točící Vlog. Většina Vlogů je dokumentací nějaké důležité nebo něčím zajímavé události. Například koncertu, oslavy

narozenin nebo výletu. Jedny z prvních Vlogů vznikaly z cestování. Byl to jeden Vlog o celé dovolené doprovázený písničkou. Teď chtějí fanoušci vědět stále více a více o tom, co jejich oblíbenci ve svém volném čase dělají, anebo mají vlogeri větší potřebu se zpovídat. Vzniká stále více Vlogů, které dokumentují jednotlivé dny dovolené nebo jiné události, kde vlogeri popisují celý svůj den, zážitky i pocity. K tomu se váže i fenomén točit Vlogy o svém běžném dni.

„Povídací“ videa si oblíbili i muzikanti. Příkladem je Ben Cristovao, který nepravidelně natáčí videa pro své fanoušky, pokud jim chce předat nějakou svou myšlenku a v poslední době především, aby jim přibližoval svou hudbu. V těchto svých příspěvcích na YouTube vysvětluje texty písní, pročítá si reakce od fanoušků na jeho tvorbu, a bezprostředně na to reaguje. Soustředí se především na negativní komentáře, aby se k nim mohl vyjádřit. Je to tedy jeden z dalších způsobů, jak se přiblížit fanouškům a ukázat jim i druhý úhel pohledu.

Jsou YouTubeři, kteří svůj kanál využívají pouze k vyjádření svého názoru na určité události, co se kolem dějí. Mezi ně patří například Karfa, který byl velmi populární ve svých počátcích, ale během pauzy mnoho svých sledovatelů ztratil.

7.1.4 Společenská tematika

Jedním z nejvlivnějších českých YouTuberů je bezesporu KOVY. Je jedním z internetových tvůrců, které můžeme vidat například v časopise Forbes. Těší se poslední dobou opravdu velké slávě.

Je to mladý kluk, který vytváří trefné parodie na aktuální společenské dění. Zajímá se o politiku a dle mého názoru ji velice šikovně a lidsky přibližuje mladým lidem. Například při volbě prezidenta vytvořil hned několik videí. Představoval jednotlivé kandidáty a přitom se mu povedlo nikoho nevyzdvihovat a nepřesvědčovat své sledující o tom, koho by měli volit. Spíše se zaměřil na to, aby také jeho sledující k volbám šli a prostřednictvím svých videí jim pomáhal zorientovat se v nejrůznějších politických kauzách a předvolebních programech.

Dalším tvůrcem, který se odlišuje od ostatních především tematikou svých videí je Roth Wellden (vlastním jménem Adam Jícha). Nebojí se mluvit o svých depresích a rozšiřovat tak povědomí o tom, jak nám mohou psychické problémy komplikovat každodenní fungování. Otevírá tím tabuizovaná témata a pomáhá mnoha mladým lidem s promlouváním o svých problémech.

V některých svých dřívějších videích se věnuje také problematice dark netu, což je dosti odvážný počín. Temná síť (jinak také dark net nebo deep net) je místem na internetu, kde se realizuje nelegální činnost. Každoročně se zde uskuteční obchody za miliardy dolarů. Nejčastěji

se jedná o obchodování se zbraněmi, drogami, falešnými doklady, ale i PIN kódy ukradených platebních karet či dětskou pornografií.

Dostat se na webové stránky deep netu není pro běžného uživatele internetu snadné. Potřebuje pozvání do temné sítě nebo si obstarat Tor. To je speciální internetový prohlížeč, který uživateli zajistí anonymitu. Není možné, zde obchodovat s běžným oběživem. Tor umožňuje obchodovat pouze s anonymní internetovou měnou, to jsou například bitcoiny.

K objednání nelegálního zboží je dále potřeba najít tzv. black markety, tedy webové stránky s ilegálními nabídkami. K tomu může posloužit i sám Tor, kde se dá pracovat s různými vyhledávači a katalogy. Policie nemá nad tímto obchodem dostatečnou kontrolu. Systém je navržen tak, aby svým uživatelům chránil anonymitu.

Chci tím říci, že jsou i takoví internetoví tvůrci, kteří se nebojí informovat veřejnost o problematikách, o kterých se příliš nemluví.

8 TVŮRCE A FANOUŠEK

„Závislost“ na sociálních sítích je jedním z typů návykového chování. Již v předešlé kapitole jsem mluvila o tom, co je to Vlog a nyní právě na něm chci ukázat i to, jak velké množství informací prostřednictvím něho o sobě YouTubeři veřejnosti poskytují.

Dnes už se točí vlogy i o svém běžném dni. Pro názornost to představím na sestřích Nicol a Lucii z A Cup of Style. Ty své příspěvky zaměřují především na předávání své vášně pro módu a podněcují druhé k inspiraci. Za svůj skvělý vkus a osobitý styl si získaly značně rostoucí popularitu.

Co se týká odhalování svého soukromí, v jednu dobu téměř setřely hranici mezi tím, co je soukromé a co veřejné. Předkládaly svůj život před neznámé lidi, kteří se během pár hodin o nich mohou dozvědět nemálo informací.

V jejich videích už běžně vystupují i jejich rodiče. Často dokumentují rodinné výlety a aktivity i večerní pohodu u televize. O tom že nemají pevně dané hranice, svědčí i fakt, že v jednom z videí jasně sdělí svým fanouškům, že jejich partneři nechtějí být ve videu a že se tam tedy neobjeví a o pár Vlogů dál už ve videu běžně figurují.

Na jejich obranu musím dodat, že se v tomto ohledu za poslední roky dosti posunuly. Dnes už se na YouTube pohybují déle, mají mnohem více zkušeností a ochrana svého soukromí je tam patrná. V jejich tvorbě je vidět, jak si v tomto ohledu obě sestry prošly vývojem. Dnes už o sociálních sítích přednáší na svých workshopech a pracují mnohem více profesionálně, což je přirozené, když se jim stal koníček i prací.

Dokumentace svých životů je pro mnohé blogery už běžnou součástí každodenního fungování. Příčin motivace k takovému odhalení může být mnoho. Jako potřeba sdílet informace o sobě s ostatními. Bohužel o jejich životě mají díky tomu přehled i lidé, se kterými by to určitě sdílet nechtěli, kdyby si to plně uvědomovali. Nebo je může motivovat vidina toho, že s nimi může alespoň virtuálně sdílet rodinnou pohodu a milované prostředí člověk, který takové místo postrádá. Či to je jen další způsob, jak ovlivnit obrázek, který pro ostatní o sobě vytváří.

Podoby návykového chování jsou u sledovatelů patrné. Zajímavé je, že při samotných setkáních s jejich blogovou či YouTuberovou ikonou jsem se několikrát setkala s tím, že daleko více nežli popovídání s oblíbencem chtěli sledovatelé pouze hezkou fotku na svou sociální síť. Je tedy otázkou, do jaké míry se snaží o nárůst své vlastní popularity. Mnoho lidí také bojuje se svými komplexy a u svých internetových oblíbenců hledá porozumění a také východiska z tohoto stavu.

9 DŮSLEDKY PRONÁSLEDUJÍCÍ BLOGERY, YOUTUBERY A JEJICH FANOUŠKY

Návykové chování v podobě nepřiměřeného trávení času na sociálních sítích má řadu negativních důsledků. Potřeba sledovat videa a číst články od několika blogerů zabere velmi mnoho času vzhledem k tomu, že některá videa jsou i dvacetiminutová a delší. Může tedy docházet k obezitě a tím spojeným zdravotním problémům. To však nejsou všechna rizika, která online svět skýtá, proto se tato kapitola zaměřuje na výčet některých z nich.

9.1 Stírání hranic mezi veřejným a soukromým životem

Jedním z nejvážnějších důsledků je zveřejnění až přílišného množství informací o sobě samém. To může být nebezpečné například pro ty z fanoušků, u kterých obliba svého blogera přerostla až v posedlost a blogger se může stát terčem stalkingu²⁵. Tomu tvůrci předchází například tím, že nezveřejňují adresy svého bydliště a dárky od fanoušků či balíčky od firem jim chodí do tzv. P. O. BOXU²⁶.

Sledovatelé mají často pocit, že o svých oblíbencích ví vše, protože každodenně sledují jejich běžné fungování a to především na Instagramu v rámci Insta-stories²⁷. Nezapomínejme, že autor videí tam vkládá pouze to, co chce ukázat a často „realitu“ upravuje k obrazu svému. Člověk, který nám může představovat svůj dokonalý život a působit neustále optimisticky, má také své problémy, jen zrovna takovéto zprávy nešíří do světa a svůj profil zaplňuje spíše pozitivními zprávami.

Vidíme sice v přímém přenosu, co který člověk obědvá, neměli bychom ale zapomínat na to, že ani tak to neznamená, že ho důvěrně známe.

9.2 Kyberšikana pod rouškou anonymity

Na druhou stranu internetová popularita, může vést k určité formě kyberšikany. Je známé, že lidé pod rouškou zdánlivé internetové anonymity dokážou zveřejňovat dosti jedovaté příspěvky pramenící ze závisti a vzteku.

Internetoví tvůrci si musí procházet velmi náročným obdobím vyrovnávání se s negativní kritikou. Kolikrát se ale nejedná o konstruktivní kritiku jako spíše o urážky

²⁵ nebezpečné pronásledování

²⁶ poštovní přihrádka

²⁷ V aplikaci Instagram můžeme kromě vkládání fotek a videí do naší galerie také točit videa a vkládat fotografie přímo ke svému profilu, která tam zůstanou pouze po dobu 24 hodin a potom se odstraní, jestliže je nearchivujeme. Uživatelé je používají k předání nejaktuálnějších informací o tom, co právě dělají a prožívají.

a přímé nadávky. Potká to většinu slavných lidí a rozhodně není lehké, naučit se k tomu postavit tak, aby to lidskou psychikou nijak výrazně neotrásalo.

9.3 Absence sebelásky

Proto, aby člověk mohl mít zdravé sebevědomí, je potřebné, aby rozuměl sám sobě. Chci tím říci, že je třeba, aby znal své přednosti, ale i nedostatky. K uvědomění si svých silných stránek nám může posloužit například otázka: Čím jsme prospěšní druhým? Tím, že člověk bude znát svá silná i slabá místa dokáže posilovat své sebevědomí v rámci vzájemné interakce s druhými lidmi. Jednoduše řečeno při konverzaci bude vědět, jaké oblasti jsou mu nejbližší, a k nim bude směřovat.

Mimo to je potřeba si uvědomit, kde má stanovené hranice. Tedy jaké jsou jeho morální hodnoty a zásady, které by nepřekročil a jejichž překročení není ochoten tolerovat ani u druhých. Uvědomování si norem dané společnosti pomáhá k chápání jednání druhých lidí a znalost svých norem pak v jednání s okolím světem.

Výše sebevědomí člověka je často zřejmá již na první pohled z držení těla, gest a i vizuální stránky, ze které se dá odvodit, jak moc o sebe daný jedinec pečuje.

Řada mladých lidí si nemusí být vědoma své hodnoty a následky to může mít závažné. Mnoho mladých dívek má potřebu ztotožňování se se svou ikonou, což může vést k anorexii, bulimii, depresivním a úzkostným stavům.

9.4 Nedostatek sociálního kontaktu

Následkem sezení u internetu a zanedbávání svých přátel o ně může dospívající snadno přijít. Youtuberi totiž často u svých fanoušků vyvolávají pocit, že jsou jejich přátelé a oni si s nimi prostřednictvím svých videí mohou povídat (tím, že jim fanoušci kladou otázky na sociální síť a youtuber na to odpovídá ve videu). Fanoušek pak může mít pocit, že tráví chvíli se svým přítelem a přitom přímý kontakt se svými kamarády odkládá stranou.

9.5 Závislost na online světě

Nebezpečným důsledkem pro obě strany je pak především nutná potřeba sdílet o sobě informace na sociálních sítích, stejně tak jako nepříjemný pocit, že pokud zrovna nekontrolují své sociální síť, tak o něco podstatného přichází a jsou tíženi neustálou zvědavostí a tím i potřebou nepřetržitě kontrolovat tyto své účty. Zde se pak setkáváme, více nežli kde jinde, se znaky návykového chování.

9.5.1 Léčba návykového chování

Nešpor ve své knize Návykové chování a závislost odkazuje na studie Dr. Youngové, která se léčbě věnovala a předává nám pár základních doporučení, kterými jsou: práce s motivací, změna životního stylu, využívání vlivu širšího okolí, rozpoznávání spouštěčů a v neposlední řadě prohlubování sebevědomí. Změna životního stylu by měla být ku pomoci hlavně při odbourávání stresu. Toho se dá docílit například pomocí relaxačních technik, které člověku pomůžou vypořádat se s úzkostnými stavy. S návštěvami cvičebních lekcí jde ruku v ruce mimo jiné i navazování nových přátelských vztahů, či pouhé setkávání se s novými lidmi, kteří mohou pacienta motivovat ke zdravé životosprávě.

První motivací může tedy být druhá osoba, je však velice pravděpodobné, že s postupem času (možná i okamžitě) na sobě člověk pocítí pozitivní změnu a jeho cílem může být už pouhé zlepšování nejen svého duševního, ale i fyzického zdraví.

Ne vždy však platí, že tělesné zdraví se rovná zdraví duševnímu. Pojďme si to ukázat na příkladu. Mnoho mladých lidí tráví svůj čas na aplikaci Instagram. Vyberme si jednoho z nich. Je oddán zdravému životnímu stylu. Navštěvuje lekce jógy, provozuje řadu sportů, má zdravou životosprávu a podobně, ale problém nastává ve chvíli, kdy si uvědomíme, že jeho hlavní motivací není pevné zdraví, jako spíše nové fotky do své galerie na Instagramu pomocí kterých utváří „dokonalý“ obraz o sobě samém, který předkládá ostatním.

Krokem k odstranění tohoto problému by mohl být například výlet s přáteli, během kterého se mezi sebou navzájem domluví, že nebudou nic fotit a pokud ano, tak že fotky nebudou zveřejňovat na svých sociálních sítích a ani další příspěvky o tomto výletu. Mělo by to mít za cíl uvědomění si, že užitý výlet se nehodnotí podle toho, kolikrát dostane „like“, ale podle toho, jaké mají z výletu pocity účastníci. Výsledkem by pak u tohoto konkrétního příkladu mělo být to, že pokud se jim například z vrcholků hor naskytne dech-beroucí výhled, nebudou mít potřebu vytahovat své fotoaparáty, ale zhluboka se nadechnou a budou si užívat výhled sami pro sebe.

Rozhodně žádné změny nepůjdou dělat ze dne na den. Sebe-motivace je poměrně náročný proces, kdy musí jedinec pracovat na svém odhodlání a vůli. Toho se dá docílit malými krůčky. Je podstatné, abychom si vytvářeli takové cíle, které nejsou příliš náročné, a dokážeme je postupně plnit v kratších intervalech. Proto si například při cestě k našemu hlavnímu cíli, klademe menší a snadnější cíle, tzv. dílčí. Jejich dosažení nás dále motivuje a žene k tomu vysněnému cíli, který by se nám sám o sobě mohl zdát nedosažitelný.

10 PROBLEMATIKA ABSENCE VZORU

Porozumět sobě samému a změnám, které se v nás odehrávají, je náročný proces. To už jsme v této práci zmiňovali mnohokrát. Jak nám ale mohou být ku pomoci vzory?

„Dospívající se potřebuje nějak vymezit, což je nejjednodušší ve vztahu k někomu nebo něčemu jinému.“²⁸ V nedemokratických politických systémech tvoří vzory většinou nějaký vůdce. Ten je vyobrazován jako idol jak pro dospělé, tak pro děti a očekává se jeho slepé následování. S možností volby v demokratických systémech přichází také svoboda v hledání vlastního vzoru, který bychom chtěli následovat. Vzor je v dospívání důležitý. Pomáhá jedinci najít směr v období, kdy je plný nejistot a pochybností o tom, co je správné.

Dříve bývali častými vzory členy rodiny. Vůči rodičům se jedinec v pubertě snaží vymezit, ale prarodiče symbolizovali moudrost. Vzájemný vztah mezi dětmi a jejich prarodiči se však proměňuje a mezigenerační propast se zvětšuje. Jedním z důvodů jsou právě nové technologie. Staří lidé s nimi většinou neumí tak obratně zacházet, jako jejich vnoučata, což je jeden z důvodů, proč už nejsou takovým symbolem moudrosti, jako tomu bylo dříve.

„V adolescentním období se završuje rozvoj ego-identity dospívajících. Mnohdy nejde o samostatné hledání vlastní identity, ale o pouhé převzetí modelu, který je pro danou sociální skupinu charakteristický.“²⁹ S příchodem fenoménu YouTuberů jsou mladým lidem vzorem právě internetoví tvůrci. Jsou to často jedinci ve stejné věkové skupině, jejichž život je natolik lákavý, že ho jejich sledovatel touží následovat.

10.1 Hledání svého zaměření

Již v první kapitole, především u sociálních změn si můžeme povšimnout toho, jak je důležité a užitečné mít povědomí o svých vlastních silných a slabých stránkách, stejně tak být schopen tuto znalost efektivně využít.

Pokud jedinec stále hledá oblast, které by se chtěl ve svém životě věnovat, je pro něho výběr studia i následného zaměstnání složitou volbou. Nemluvě o pocitech zmatenosti a nezačlenění, stejně tak jako o mlhavých představách týkajících se své budoucnosti. První taková zásadní volba přichází s výběrem střední školy. Člověk většinou až v této době začne poprvé přemýšlet o tom, kam by chtěl směřovat a čím by se chtěl jednou živit.

Jsou lidé, kteří mohou být i v dospělosti bezradní. Najít si svůj směr a vášeň je pro mnohé velice složité. Jen tak sedět a přemýšlet nad tím, co mi jde a co ne, nemusí být vždy tím

²⁸ *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005, s. 406.

²⁹ *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005, s. 434.

nejlepším řešením. Cest je mnoho. Stává se, že si student vybere nějakou střední školu a zjistí, že ho to tam nebaví a že by raději zkusil něco jiného. Pokud ho tato první volba přivede k ujasnění si toho, v čem vyniká a co mu jde, rozhodně se nejedná o chybný krok.

Na druhé straně jsou lidé, kteří v tom, co chtějí v životě dělat, mají jasno od mala. Jsou cílevědomí a svůj cíl si krok po kroku plní. Znalost cíle a jeho rozdělení na jednotlivé cíle dílčí je velice užitečné pro naši psychohygienu a podporu motivace. Vysněné povolání se může zdát vzdálené a nedosažitelné, pokud se ale zamyslíme nad tím, jak bychom se k němu mohli dopracovat a tyto kroky si pojmenujeme, přijde nám mnohem blíž, než se prvně zdál. Zvláště potom, když jednotlivé dílčí úkoly úspěšně plníme a svou vůli posilujeme odměnami a schopností ocenit sám sebe.

Jedním možných řešení je nebát se změny. Zkoušet nové věci a tím přicházet na to, co nás baví a co ne. Co nám jde a v jakém směru se vyplatí rozvíjet náš potenciál. Dostatečná píle a snaha může přinést kýžené výsledky i v oblastech, které se nám zdály vzdálené.

Schopnost sebereflexe je účinným nástrojem vlastního rozvoje. Reflexe je jedna ze základních metod zážitkové pedagogiky a můžeme ji šikovně využívat v běžném životě. V průběhu našeho fungování získáváme řadu zkušeností, tzv. prožitků. Pokud se nad těmito našimi prožitky pozastavíme, zkusíme si třeba jen v hlavě zopakovat to, co se nám událo, a jsme schopni zhodnotit, co bylo dobře a co špatně, můžeme přejít k formulaci obecného poučení pro příště. Tím nám vzniká zážitek, který funguje jako poučení pro náš další život. Mnoho nezpracovaných prožitků, které neprojdou reflexí, se nám může vracet v podobě stále opakovaných chyb.

Přemýšlení nad tím, jak nás vnímají druhí lidé, může také pomoci k najití sebe a vytvoření reálnějšího obrazu o svém Já. Neměli bychom názory druhých nekriticky přijímat, ale zpětná vazba je velmi nosnou informací toho, jak na lidi kolem nás působíme.

10.2 Vliv vzorů na utváření identity

Známe dva druhy utváření identity. První je předčasně uzavřená identita a druhým druhem je aktivně a samostatně tvořená identita.

K předčasnému uzavření identity dochází, když jedinec není ve tvorbě sebe sama aktivním tvůrcem. Nenaslouchá svému tělu, svým myšlenkám, nepřemýšlí o nich a nepracuje na sobě. Je zde absence kritického myšlení nejen vůči sobě samému ale i okolí. Jedinec pouze převezme vzory chování od nějaké druhé osoby. Takový člověk snáze podléhá manipulaci ze stran médií či druhých lidí.

Utváření svých vlastních názorů je velmi složité a vyžaduje to zodpovědnost nést následky za své jednání. Proto není divu, že spousta mladých lidí potřebuje vzor, který jim pomůže v orientaci ve světě a pomůže najít směr, který by následovali.

Mnohem náročnější ale za to sebe-rozvíjející je proces aktivního a samostatného vytváření vlastní identity. Erikson v řadě publikací mluví o difuzní identitě, přičemž popisuje období, kdy je dospívající dezorientovaný ve svých pocitech a myšlenkách. Snaží se prožít co nejvíce věcí a zároveň se jeho emoce proměňují tak často, že to v něm vytváří zmatek. Čemuž nepřispívá ani nejasná vize vlastní budoucnosti. „*Takový jedinec neví, jak by se definoval, nemá ani jasnou představu o tom, čeho by chtěl dosáhnout, bojí se převzít za svůj život zodpovědnost.*“³⁰

Přijít na to, jaký řád dáme svému životu, si žádá získání mnoha zkušeností. S tím je tedy spojeno i učinění chyb, abychom kýžená poučení získali. Jedinec si v tomto aktivním procesu projde řadou proměn, než najde to, co mu je vlastní. S každou další chybou a problémem, kterému dokáže čelit, se z něho stává silnější a odolnější osobnost. Dochází k sebe-rozvoji a osvojování schopnosti naslouchat vlastnímu tělu.

Který z těchto druhů vytváření identity je ten správný? Vhodný je ten, který sedí naší osobnosti. Submisivní jedinci často tíhnou k následování svého vzoru bez kritického nadhledu. Dává jim to jistotu a pocit bezpečí. Hrozí zde naučená bezmocnost, ke které mohou tíhnout následkem výchovy či separační úzkosti. Pro jiného člověka zase může vzor představovat idol, který ho motivuje k lepším výkonům.

V průběhu let se tyto naše vzory proměňují. Rozhodně i internetoví tvůrci mohou být tím správným vzorem pro dospívající. Stejně jako u všeho ostatního i zde platí, že to nelze říci o všech paušálně. Přesto si ale myslím, že případné „špatné vzory“ spojené s vysvětlením od rodičů a vzájemnou diskuzí, mohou posloužit ve finále správným směrem.

³⁰ *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005, s. 417.

ZÁVĚR

Závěrem bych ráda shrnula nejpodstatnější myšlenky celé práce. Najítí sebe samého, přijít na to, co nám jde a co se musíme ještě naučit, co bychom jednou chtěli dělat a vůbec schopnosti následovat svůj cíl předchází složitý proces sebe-poznávání.

U každého trvá jinak dlouho a v odlišné míře se nám daří sobě opravdově porozumět. Abychom mohli pochopit sebe, musíme poznat také prostředí, ve kterém vyrůstáme, a které nás spoluutváří. V tomto pochopení světa nám pomáhá socializace. Nejprve ta primární v rámci rodiny a dále postupné seznamování se stále větším okruhem lidí a osvojováním si stále většího počtu sociálních rolí.

Tyto role nám pomáhají v rozhodování, jak se v kterých situacích máme zachovat. Podobně figurují i vzory, které nám stejně tak předkládají různé jednání, ale v tom případě se jedná o osoby, které jsou komplexem několika rolí zároveň.

Následování svých vzorů a jejich postupné proměňování je přirozená součást na cestě ke zdokonalování sebe sama. Měli bychom ale přitom stále naslouchat vlastním potřebám a možnostem. Vzory nám mohou sloužit jako motivace, pomoci k lepšímu formulování našich osobních cílů, neměly by ale zastínit naši osobnost za masku někoho jiného.

Jedním z častých vzorů dospívajících jsou internetoví tvůrci. Proměňuje se způsob trávení času mladých lidí a od herců v televizi se přesouvají k youtuberům na internetových portálech. Následování slavných lidí tu bylo i dříve. Zde jde ale ve většině o vrstevníky, se kterými se mohou dospívající setkat, a nejedná se o Hollywoodské hvězdy z Ameriky s nepřetržitou ochrankou.

Pozor bych dala především na ovlivňování reklamou. Marketing se stále více přesouvá do prostředí YouTube a sociálních sítí. Pubescent je velice často zaměřen na materiální věci, proto nedosažitelnost všech nejnovějších produktů, které vidí u svých tvůrců, může způsobit frustraci.

Tento fenomén se těší stále větší popularitě a rodiče i učitelé by se s ním měli seznámit. Myslím, že jsem cíl práce naplnila a může sloužit jako úvodní vhled do fenoménu internetové tvorby. Věnujme tedy pozornost tomu, nad čím děti tráví volný čas a nezapomínejme s nimi mluvit. Nebezpečí na dospívající nečeká tolik na internetu, jako spíše v nevědomosti lidí, kteří je vychovávají.

SEZNAM CITACÍ

1. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 197. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
2. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 209. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
3. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 196. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
4. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 434. ISBN 80-246-0956-8.
5. Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 141. ISBN 9788073675608.
6. Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 141. ISBN 9788073675608.
7. Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 135. ISBN 9788073675608.
8. Psychologie. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, s. 142. ISBN 9788073675608.
9. *Jádro věci: individuace jako etický proces*. Brno: Emitos, 2007, s. 13. ISBN 978-80-903715-8-3.
10. *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007, s. 45. ISBN 978-80-87029-15-2.
11. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 199. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
12. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008, s. 208. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
13. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 434. ISBN 80-246-0956-8.
14. *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007, s. 45. ISBN 978-80-87029-15-2.
15. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 419. ISBN 80-246-0956-8.
16. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 419. ISBN 80-246-0956-8.

28. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 406. ISBN 80-246-0956-8.
29. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 434. ISBN 80-246-0956-8.
30. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 417. ISBN 80-246-0956-8.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

1. BECKER, Christina. *Jádro věci: individuace jako etický proces*. Brno: Emitos, 2007. ISBN 978-80-903715-8-3.
2. ČERNÁ, Alena a Karel NEŠPOR. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.
3. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.
4. HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2816-2.
5. HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0534-0.
6. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada).
7. JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2284-9.
8. MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993, 124 s. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 8090142478.
9. NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ, Radka. *Strachy v období rané adolescence*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu - Barrister & Principal, 2007. ISBN 978-80-87029-15-2.
10. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: [současné poznatky a perspektivy léčby]*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2007, 170 s. ISBN 9788073672676.
11. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
12. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

Internetové zdroje

1. A Cup of Style. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/ACupOfStyle>
2. AnnBloggerKid by Annet Charitonova. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/AndroidAnn>
3. Ben Cristovao. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/bencristovao>
4. Caroline Cumrik. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/SuperCcaroline>
5. CutiePieMarzia. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/CutiePieMarzia>
6. ČERNÁ, Alena. *Kyberšikana: průvodce novým fenoménem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-210-6374-7.
7. Flabgee. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/Flabgee>
8. Gabrielle Hecl. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/GabrielleHecl>
9. GetTheLouk. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/GetTheLouk>
10. GoGoManTV. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/GoGoManTV>
11. GoGosVlog. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/GoGosVlog>
12. Hoggy. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/HoggyCZ>
13. Jirka Král. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/jirkakral>
14. Karfa. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/KARFAvids>
15. Kovy. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/TadyKovy>

16. Lady Domisha. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z:
https://www.youtube.com/channel/UCSRlb1dm79tom9_f5eCeV6A
17. Lauren Curtis. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/laurenbeauty>
18. MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993, 124 s. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 8090142478.
19. MoreZoella. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/MoreZoella>
20. NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: [současné poznatky a perspektivy léčby]*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2007, 170 s. ISBN 9788073672676.
21. JOHNNYBRAVO. 10 najlepšie zarábajúcich tvorcov na YouTube. Internet sa už dávno zmenil na zlatú baňu. In: *Refresher.sk* [online]. 2015-10-15 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <http://refresher.sk/29178-10-najlepsie-zarabajucich-tvorcov-na-Youtube-Internet-sa-uz-davno-zmenil-na-zlatu-banu>
22. PetraLovelyHair. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/petralovelyhair>
23. PewDiePie. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/PewDiePie>
24. PrankvsPrank. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/PrankvsPrank>
25. Roth Wellden. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/AdamJichaVlog>
26. Shaaanxo. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/shaaanxo>
27. Shopaholic Nicol. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/shopaholicnicolblog>
28. Stejk. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/Stejk01>
29. Stylewithme. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/Stylewithmee>
30. Teri Blitzen. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/TeriBlitzen>

31. The Lovelyhairs. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/miraslife>
32. Týnuš Třešničková. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/MegaTinice>
33. ViralBrothers. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/ViralBrothers>
34. ViralBrother Cenek. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/ViralBrothersVLOGS>
35. ViralBrother Erik. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: https://www.youtube.com/channel/UC_e9tXTCC9fxv2R1gvvaoPw
36. ViralSister LENKA. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/channel/UCB9ZwGg6iMr1ztjR5Iwq4cQ>
37. WESTENBERG, Wilma. *The influence of YouTuber s on teenagers: A descriptive research about the role YouTubers play in the life of their teenage viewers* [online]. 26. 9. 2016, , 35 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://essay.utwente.nl/71094/1/Westenberg_MA_BMS.pdf
38. Zoella. [video]. In: *YouTube.com* [online portál]. YouTube, c2015 [cit. 2015-11-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/zoella280390>